

01.06.2020 03.06.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa III th

Przesyłam tematy lekcji na 01.06.2020 /poniedziałek/ i 03.06.2020 /środa/.
Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

01.06.2020

Oddział–etap edukacji	8 - III etap edukacji
Blok tematyczny	Aktywność fizyczna
Temat	„Nauka strzału głową na bramkę - piłka nożna”.
Cel	Uczeń wie jak wygląda prawidłowa technika strzału piłki głową – w piłce nożnej.
Link: Film	1. https://www.youtube.com/watch?v=8HPO2IN9iuQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=U186OG2iuiU&list=LLsNJRZSxqx7WjKGW36DMT8A&index=10&t=200s 3. https://www.youtube.com/watch?v=WxQ33MhghvI 4. https://www.youtube.com/watch?v=2EckbKWTN58
Treść zadania	1. Wykonaj najpierw krótką rozgrzewkę – Link nr 1 na lekko ugiętych nogach postaraj się wykonać ćwiczenia zgodnie z pokazem- może to być DOWOLNA PIŁKA - ewentualnie jak nie macie piłki to spróbujcie to z rolką papieru toaletowego sklejona taśmą klejącą☺ 2. Uważnie popatrz i posłuchaj jak dokładnie wygląda strzał piłki głową na filmie numer 2. 3. Jeżeli masz możliwość poćwicz z kimś w parze z rodziny najlepiej na świeżym powietrzu – i spróbujcie pobić rekord w żonglerce głowami ☺ - jak na filmie nr 3. 4. Zobacz Polaka-Mistrza Świata-we freestyle na filmie nr 4- może kiedyś będziecie potrafili jak On. Zachęcam do ćwiczeń na podwórku, w ogródku–na świeżym powietrzu każdego dnia.
Pytania do ucznia	1. Odpowiedz sobie na pytanie: Ile odbić głową zrobiłeś? Sprawdź ile zrobisz za tydzień ćwicząc codziennie żonglerce głową w wolnej chwili?

01.06.2020

Temat: **Doskonalenie elementów technicznych w piłce ręcznej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przypomnij sobie:

Poruszanie się po boisku

Jest to podstawowa umiejętność. Zawodnicy poruszają się w obronie i w ataku, z piłką i bez piłki. Tak więc jeśli chodzi o strefę **obrony** to koniecznie musisz nauczyć się **kroku odstawnego- dostawnego**, nie tylko w jednym, ale w różnych kierunkach. **Bieg do przodu i do tyłu**, również w różnych kierunkach – powinieneś to robić bardzo swobodnie. Oprócz wyżej wymienionych należy na pewno wspomnieć o **doskoku i odskoku** oraz o **zatrzymaniu**. W ataku ważne są **starty, bieg o zmiennym tempie i kierunku, obrót, skok w przód i w górę**.

Kozłowanie

Jakże to ważna czynność w piłce ręcznej! Powinieneś opanować do perfekcji tę umiejętność, by swobodnie poruszać się z piłką po boisku. Wyróżniamy kozłowanie **pojedyncze, ciągłe i sytuacyjne**.

Podania i chwyt

Jakie możemy wyróżnić **podania** w piłce ręcznej? Są to podania – **górne, półgórne, dolne i sytuacyjne**. Zaś rodzaje **chwytów** to: **górne, półgórne**, na poziomie **bioder, dolne, sytuacyjne i jednoręczne**.

Rzuty

To jak nauczymy się rzucać do bramki jest kluczowe. W końcu od tego ile rzucisz bramek, zależy czy Twoja drużyna wygra mecz. Różnorodność. Zapamiętaj!

Im bardziej zaskoczysz bramkarza, tym lepiej dla Ciebie i dla Twojej drużyny. Jakie mamy rzuty? **W miejscu, w biegu, w wyskoku, z przeskokiem, z padem oraz sytuacyjne i z odchyleniem**.

Oczywiście mam nadzieję, że nie muszę przypominać, abyś najpierw nauczył się świetnie rzucać z różnych miejsc, następnie w biegu, następnie w wyskoku..itd.. ;]

Obrona

Obrona jest niesamowicie ważna w grze w piłce ręcznej. Trzeba mieć niewątpliwie do tego też predyspozycje, ale spokojnie, wszystko da się wyćwiczyć. Rodzaje obrony to – **każdy swego, strefowa i kombinowana**.

Atak

To dzięki dobrze rozegranemu atakowi, możemy zdobyć bramkę. Podczas gry możemy rozegrać **atak pozycyjny**, bądź **atak szybki**.

Zwody

Poprzez zwody „oszukujemy” obronę przeciwnej drużyny i zdobywamy bramkę. Zwód może być wykonany z piłką lub bez piłki. Zwody z piłką to – **pojedynczy, podwójny, ze zmianą tempa i kierunku, z zamierzonym podaniem i rzutem z podłoża i w wysoku, z przełożeniem ręki**, a także z **obrotem**.

Tak więc jest mnóstwo możliwości, aby obrońca nie zabrał nam piłki.

Zadanie nr. 2 Obejrzyj krótkie filmy dotyczące rzutów w piłce ręcznej:

- ✓ Rzut po przeskoku (cz. 5). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/5g6kNUFH78o?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PlcyCc8GD3l?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut z odchyleniem (cz. 7). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/_LUqK9hwOhQ?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_
- ✓ Rzut w wysoku (cz.8). Podstawy techniki w piłce ręcznej
https://youtu.be/PqjZUL5bkF4?list=PLtsIWZmjd-f4KDZJgUvR_YLd34MJoLge_

03.06.2020

Temat: **Jak przeciwdziałać kontuzjom w sporcie?**

Właśnie zaczynasz swoją przygodę ze sportem? To doskonale – bardzo szybko zauważysz poprawę kondycji, na korzyść zmieni się Twoja sylwetka, będziesz mieć też więcej energii i lepszy humor! Pamiętaj jednak, żeby na początku swojej sportowej drogi stosować podstawowe zasady profilaktyki urazów. Podpowiadam, co zrobić, aby ich uniknąć!

Z tekstu dowiesz się:

- w jaki sposób możesz zminimalizować ryzyko wystąpienia **kontuzji**,
- jak ćwiczyć, by nie zaszkodzić swojemu zdrowiu,
- jaki sprzęt pozwoli Ci uniknąć przykrych urazów.

Warto pamiętać, że kontuzja może się przydarzyć nie tylko **amatorom sportu**, ale również domatorom w trakcie wykonywania codziennych czynności, a nawet zwykłego spaceru. Na szczęście istnieje kilka sposobów na to, by **kontuzje kolana** czy innych stawów omijały Cię szerokim łukiem!

Jak uniknąć kontuzji?

Jeśli zastanawiasz się, **jak biegać bez kontuzji** albo jak uprawiać sporty zespołowe bez narażania się na urazy, koniecznie zapoznaj się z naszymi wskazówkami!

- **Oceń swoje możliwości**

Zanim zdecydujesz się na określoną aktywność, skonsultuj się ze swoim lekarzem, zwłaszcza jeśli chorujesz na przewlekłe schorzenia (zwyrodnienie stawów, nadciśnienie, cukrzyca), przyjmujesz leki albo już wcześniej zdarzało Ci się ulegać złamaniom, zwichnięciom czy stłuczeniom mięśni. Niektóre dyscypliny sportu mogą się okazać dla Ciebie niewłaściwe.

- **Pamiętaj o rozgrzewce!**

Każda, nawet niezbyt wymagająca aktywność fizyczna powinna zostać poprzedzona właściwą rozgrzewką, która przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku. Odpowiedni zestaw ćwiczeń pozwoli Ci rozgrzać mięśnie, lekko podniesie tętno i zwiększy ruchomość stawów – taka **rogrzewka sprawi, że** żadna kontuzja nie będzie Ci straszna!

- **Zadbaj o odpowiednie wyposażenie**

Zainwestuj w sprzęt, który będzie chronił części ciała podatne na urazy. Jeśli lubisz energiczne spacerowanie – spraw sobie kijki do nordic walking, które pozwolą Ci utrzymać równowagę. Jeżeli jeździsz na rowerze – nie zapomnij o kasku, jeśli uprawiasz siatkówkę – kup ochraniacze na stawy skokowe. Nawet w przypadku sytuacji groźnego upadku uchronią Cię przed bardzo poważną kontuzją.

- **Nawadniaj się podczas ruchu**

W trakcie aktywności nie zapominaj o regularnym popijaniu wody – dzięki temu uchronisz się przed odwodnieniem. Jeśli pijesz za mało, mogą pojawić się u Ciebie kłopoty z koncentracją i skupieniem, a stąd już prosta droga do kontuzji, a w skrajnych przypadkach – nawet do niebezpiecznego omdlenia.

- **Mądrze zakończ trening**

Po zasadniczej części wysiłku fizycznego poświęć 15 minut na właściwe zakończenie treningu. Porozciągaj poszczególne partie mięśni, ustabilizuj oddech, możesz również wykonać masaż regenerujący (pomogą Ci w tym specjalne wałki do masażu). Dzięki temu zmniejszy ryzyko wystąpienia zakwasów i odnowienia się starych urazów.

Powyższe wskazówki najlepiej jest wdrożyć równocześnie – dzięki temu zatroszczysz się o swoje bezpieczeństwo, unikniesz kontuzji, a także podniesiesz efektywność treningu. Twoje ciało stanie się bardziej atrakcyjne, a wykonywanie codziennych czynności – łatwiejsze.